廠家名稱:上豪便當廠 國立臺南家齊高中115年6月15日-6月26日素食菜單

2026/6/15~2026/6/26

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	青菜	醣類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)	熱量(大卡)
6/15	一	白飯	素水餃*2	素肉燥香菇豆干丁	毛豆莢	塔香海茸	青菜	青菜	108	32.5	32.5	854.5
6/16	二	白飯	茄汁豆包	薑絲麵腸	玉米炒蛋	滷冬瓜	青菜	青菜	106	33	32.5	848.5
6/17	三	白飯	蘿蔔燒麵輪	炒四寶	菜脯炒蛋	三杯馬鈴薯	青菜	青菜	107	32.5	33	855
6/18	四	白飯	素排	番茄豆腐炒蛋	梅粉地瓜	海根黃豆芽	青菜	青菜	109	32.5	32.5	858.5
6/22	五	五穀飯	客家小炒	炸黃金球	素肉末粉絲	白菜滷	青菜	青菜	110	33	33	869
6/25	一	白飯	素排	菇菇炒蛋	素麻婆豆腐	絲瓜麵筋	青菜	青菜	106	33	33	853
6/23	二	白飯	素煙鵝	海帶豆干絲	鮮蔬炒蛋	奶油花椰菜	青菜	青菜	107	32.5	33	855
6/24	三	白飯	泡菜豆腐	紅絲木耳炒蛋	素蘿蔔糕	豆菊炒小瓜	青菜	青菜	109	32.5	32.5	858.5
6/25	四	白飯	蔬食鹽水雞	家常豆腐	馬蹄條	鮮菇大瓜	青菜	青菜	110	32	32.5	860.5
6/26	五	胚芽飯	炸物什錦	黑豆干丁杏鮑菇	素火腿毛豆	四季豆玉米筍	青菜	青菜	107	32	33	853
6/29	一	白飯	咖哩豆腐	黃金薯餅	蛋炒素蘿蔔糕	素肉末地瓜葉	青菜	青菜	110	32.5	33	867
6/30	二	休業式										